



Vous allez participer à un événement unique : le **Rallye du Canal du Midi**

Préparer sa condition physique pour profiter au mieux de cette expérience, voici quelques conseils pour que de petits désagréments courants ne s'invitent pas au programme.

### SOINS DES MAINS

Le nombre d'heures passé à la rame ou au guidon du vélo est important, faisant subir à l'épiderme de vos mains des frictions, transpiration et sècheresse ne faisant qu'augmenter son altération.

- ✚ En prévention : 15 jours à un mois avant le départ, préparer ses mains avec un corps gras (baume karité-huile d'argan ou crème anti-échauffement), plusieurs fois par jour. Sans oublier les pieds ! (talons, orteils...)
- ✚ En curatif : si malgré vos efforts, les ampoules et autres désagréments apparaissent, n'hésitez pas à faire appel à notre service médical qui prodiguera les soins nécessaires.
- ✚ Ne pas se baigner dans le canal, risque de maladie telle que la leptospirose portée par les rongeurs.

### PROTECTION SOLAIRE

Depuis sa création, on peut compter sur les doigts de la main, les jours de mauvais temps, et vu la période et le lieu, il peut faire très chaud !

- ✚ Protéger la peau : crème solaire et lait après-soleil
- ✚ Protéger de la « surchauffe » : casquette – tenues claires – chaussettes et chaussures

### HYDRATATION

Le premier facteur limitant la performance est la déshydratation.

- ✚ Boire beaucoup d'eau, quelques gorgées lors de très courtes mais fréquentes pauses. La recommandation est de 500 ml par heure, à augmenter par forte chaleur.
- ✚ A l'exercice physique, les muscles produisent de l'acide lactique recyclé par l'organisme. Cependant lors d'efforts prolongés, le corps peut se trouver dépassé l'amenant à un déséquilibre acido/basique (acidose), délétère pour les cellules : notre équipe vous proposera outre de l'eau de source, une eau basifiante.

### CRAMPES ET CONTRACTURES

Elles ont des origines multiples que l'on peut tenter de limiter

- ✚ Technique : réglage du matériel,
- ✚ Musculaire et biologique : contraction et relâchement musculaire, acidose importante, défaut d'hydratation, fatigue par manque de production d'énergie limitant le retour au repos de la fibre musculaire, déficit de magnésium.

### NOURRITURE

Ah la gourmandise et la fringale !

- ✚ Ne pas négliger le petit déjeuner et les ravitaillements
- ✚ Les spécialités culinaires du Midi ne rythment pas toujours avec diététique..., cependant nous essayons de vous proposer des repas avec un apport nutritionnel équilibré (protéines / féculent / fruits et légumes, ces derniers sont à privilégier basifiant pour l'organisme)

### RECUPERATION

Essentielle sur une randonnée de 5 jours, qu'elle soit active ou passive.

- ✚ Passive : sommeil, massage, douche « chaude/froide »
- ✚ Active : étirements après chaque parcours (cf fiche jointe), nutrition/boisson

**BON RALLYE A TOUS**

## LES ETIREMENTS

- ✚ Rythmer la durée des étirements par une respiration lente et profonde mobilisant le ventre (environ 20 secondes). 3 respirations (environ une minute) permettent d'étirer un groupe musculaire
- ✚ Identifier la position de départ et le mouvement pour éloigner 2 points d'insertion musculaire et arriver progressivement à la tension maximale
- ✚ Maintenir la tension et augmenter progressivement l'étirement, en utilisant les expirations pour atténuer la sensation de tension tout en maintenant la position.

### Quadriceps

Basculer le bassin en arrière tout en tirant le genou vers l'arrière. Attention de ne pas écarter les genoux



### Ischios-jambiers et Mollet

Tirer au niveau des orteils tout en tendant la jambe  
Utiliser une serviette



### Fessiers

Descendre le bassin vers le sol  
Garder le buste dans l'axe et à plat



### Biceps

Tourner les épaules et la tête à l'opposé de l'appui.  
Garder le bras tendu, la main à hauteur d'épaule et la paume vers le bas



### Extenseurs du Poignet

Tirer les épaules en arrière en maintenant le dos des mains au sol



### Fléchisseurs du Poignet

Tirer les épaules en arrière en maintenant les paumes au sol



### Décompression discale

Cibler l'extension sur le bas du dos  
Relâcher les muscles fessiers et lombaires



### Dos

Descendre le bassin vers le sol  
Garder le buste dans l'axe et à plat

